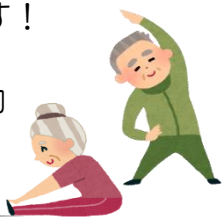




◎健康体操ぽかとれ

元気に体操しましょう！

- 日 時：9月9日(水) 10:00～
- 場 所：芳川公民館2階 大会議室
- 講 師：ぽかぽか芳川の職員さん
- 内 容：日ごろから出来る体力づくり体操
- 申 込：芳川公民館窓口・お電話
当日参加もOKです！
- 服 装：運動のできる服装
- 持ち物：水分補給用の飲み物



◎公民館長杯野溝緑地 マレットゴルフ大会

- 日 時：10月20日(火) ※小雨決行
午前8時30分～45分 受付
午前9時00分 プレー開始
- コース：野溝緑地マレットゴルフコース
- 参加費：100円（当日受付時）
- 申 込：窓口・電話
- 持ち物：用具一式（ボール2個）、飲み物等
- お願い：駐車スペースが限られていますので、
乗り合せ等ご協力をお願いします。

◎芳川シニア短期大学

- 対 象：どなたでも
- 場 所：芳川公民館2階 大会議室
- 時 間：13:30～15:00

ぜひお越しください！



9月17日(木)	笑顔を運ぶ「遺言」のお話	明治安田生命 出前講座
10月1日(木)	①認知症を予防する ②食べて防ぐ！低栄養とフレイル	まつもと医療センター 出前講座

○申 込：事前申込不要。参加者名簿に○、新規の方は受付で受講用紙に記入

◎プレイスクールぽかぽか(事前申込制)

- 対 象：親子（未就園児）芳川地区にお住まいの方優先
- 日 時：9月28日(月) 10:30～11:30
- 講 師：Wing まつもと 百瀬 奈津代 さん
- 場 所：芳川公民館 2階 大会議室
- 内 容：親子で楽しく体を動かすあそび
- 申 込：【事前申込】窓口・お電話・申込サイト
- 人 数：20組程度
- 持ち物：お子さんとお出かけ用のもの
※1歳未満のお子さんは保育あり



◇講座の詳細は芳川公民館（58-2034）までお問い合わせください。

メール：yoshikawa-k@city.matsumoto.lg.jp
(ハイフン) (エルジー)

メールアドレスのQRコードはこちら→

